

ノーリフティンングケア 実践報告 (R1.6月～R2.1月)



社会福祉法人緑風会

特別養護老人ホーム 緑青園

開始時(R1.6月)の状況 (利用者)

- 利用定員：

特別養護老人ホーム	75名
短期入所生活介護	40名
- ノーリフティングケア対象利用者
82名
(内、長期ショートステイ利用者 12名)
- 平均要介護度：4.2

開始時（R1.6月）の状況（職員）

- 対象事業所：介護部（29名） 管理部（6名）
給食部（19名） 医務部（11名）
環境衛生部（10名） 計75名
- 腰痛調査結果：重度（6名：8%）
中度（31名：41%）
軽度（21名：28%）
合計 58名：77%

開始時（R1.6月）の状況

（腰痛発生要因）

入浴・排泄・移乗介助時に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉機器が適切に使用されていない。

【腰痛に対する取り組み状況】

始業前の腰痛体操、腰痛検診（年2回）、スライディングボード使用や2人介助での移乗介助で負担軽減、マニュアル委員会で適切な介助の研修を実施し不安の解消、安全な介助に取り組んでいた。

ノーリフティングケア研修終了後の 目標

- 介護職員の不安、負担が軽減され、利用者が安心安全に介護を受ける事ができる。
- 利用者の残存機能を引き出し、状態が改善される。
- 福祉機器の機能を理解し、適切に活用出来る。
- 職員の腰痛が改善され、人材確保・定着が図れる。
- 今モデル研修を通じて、ノーリフティングケアに法人全体で取り組み、地域の事業所や介護者に普及、推進する。

これまでの課題と改善に向けた取り組み①

ノーリフティングケア 推進事業計画 (R1.5/31~R1.6/25)

【目的】R 2. 2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。
福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標と現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具を適切に使用されていない。

腰痛発生者75人中58人 (77%)

月	火	水	木	金	土	日
				5/31 園長へ目的 と方向性の 報告	6/1 各部所へ研 修会出席リ スト依頼	6/2
6/3	6/4	6/5 計画 ①②③	6/6	6/7	6/8	6/9
6/10 計画 ①②③	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15 理解度 100% 達成する	6/16 計画④
6/17 計画④	6/18	6/19	6/20	6/21 模造紙に 取組結果 記入	6/22	6/23
6/24	6/25	6/26 総合マネジ メント研修 ②参加	6/27	6/28	6/29	6/30

R1.5/31~R1.6/25 計画	
実施日	計画内容
6/1~3	各部所に研修会の出席リストの提出を依頼
6/4	出席リスト、講師調整、資料を準備する
6/5~12	計画①② ノーリフティングの職員教育・理解度チェック 計画③ 腰痛調査結果に対する対応策の実施 (計画①②終了後実施)
6/15まで	理解不足者の再チェック、指導、教育
6/16~6/20	計画④ リスクアセスメントに対する対応策の実施 (A 様 ・ B 様)
6/26の研修 参加までに	模造紙に計画の取組状況・結果(評価)を記入 研修での報告・発表の練習(10分以内で発表) 職員一覧表作成…健康チェック・教育計画(工藤麻乃) 利用者一覧表作成…移乗等のアセスメント(葛西ケアマネ) 施設内の福祉用具の調査(工藤みづ子)
6/26	推進チーム 総合マネジメント研修②参加 【研修内容】計画①~④取組結果発表 技術研修(グローブ・シート)、計画立案

これまでの課題と改善に向けた取り組み②


ノーリフティングケア 推進事業計画 (R1.6/27~R1.7/24)

【目的】R2.2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。

福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標と現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具を適切に使用されていない。

腰痛発生者75人中58人 (77%)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
計画②  計画④ 						
8	9	10	11	12	13	14
 						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
模造紙に 記入	実践報告 まとめ	発表練習	9:30~ 16:30 研修			
→						
29	30					

R1.6/27~R1.7/24 計画	
実施日	計画内容
6/27~6/30	各部所に実技研修会の出席リストの提出を依頼 出席リスト、講師調整、資料を準備する
6月中	計画①衛生管理者をリンクスタッフに取り入れた新体制を園長に提案し了承を得る (6/27実施済み)
6/27~7/14	計画②ケアマネージャーを中心とした推進チームで話し合い、課題を分析する。
7/1~7/11	計画④全職員に研修会を実施し周知する。
6/27~7/24	計画⑤食材等の重いものの移動の負担減
7/25 (木) 研修参加まで	模造紙に実践報告 (6/27~7/24) 計画の取組状況・結果 (評価) を記入 研修での報告・発表の練習 (5分以内で発表)
7/25 (木) 研修内容	【マネジメントワーク】健康管理・対象者へのアセスメント・環境整備・教育等における計画立案 【実技ワーク】移乗：立位移乗・ボード

これまでの課題と改善に向けた取り組み③

ノーリフティングケア推進事業計画 (R1.7/26~R1.9/11)

【目的】R2.2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。

福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標】①日々のリスクマネジメントが出来ている。②対象者のノーリフトケアプランニング。③職員の健康管理。④腰痛予防対策の実施組織の体制作り。

⑤職員教育の体制作り。⑥福祉用具管理。

【現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具が適切に使用されていない。

腰痛発症者75人中58人(77%)

月	火	水	木	金	土	日
			7/25 課長へ研 修報告	26 課内を取 組提示	27	28
29 ノーリフティ ングケア会議	30	31	8/1 計画①	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 ノーリフティ ングケア会議	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 計画⑤終 了予定	9/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 研修 取組発表			

R1.7/26~R1.9/11 計画	
実施日	計画内容(手順は実施計画表参照)
8/1~8/20	計画①日常的にリスクの把握できる体制をつくる
8月~12月	計画②介護方法の統一を図り、双方の身体的負担の軽減
6・12・3月	計画③安全で健康的な職場作り
毎月第3金曜日	計画④衛生推進委員を含めての組織強化
8月中	計画⑤ノーリフティングの意識を広め、定着していく
今年度中	計画⑥福祉用具活用の定着

9/12(木) 研修参加まで	模造紙に実践報告(7/26~9/11)計画の取組状況 結果(評価)を記入 研修での報告・発表の練習(5分以内で発表)
9/12(金)	10:00~17:00 県民福祉プラザ 技術研修

これまでの課題と改善に向けた取り組み④

ノーリフティングケア 推進事業計画 (R1.9/13~R1.10/23)

【目的】R2.2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。

福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標】①全職員（生活介護部）がSTEP5リフト・スタンディングリフトの使用方法について理解できている。

【計画】①デモ機を活用する。

【現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具が適切に使用されていない。

腰痛発生者75人中58人（77%）

月	火	水	木	金	土	日
				9/13 園長へ研 修報告	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 モデル施設 視察	10/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 PPT 報告 資料提出	16	17	18	19	20
21	22	23	24 ノーリフティ ングケア 研修 (取組・ 視察報告)	25 15:30 ノーリフティ ングケア 会議	26	27

R1.9/13~R1.10/23 計画

実施日	計画内容 (手順は実施計画表参照)
9/13~10/23	<ul style="list-style-type: none"> ・全利用者のアセスメントを終了する。(9/21まで) ・施設利用者の傾向を把握 ・改善の見込みを予測し効果が望めるデモ機を導入 ・全職員にスタンディングリフトを使用する背景と目標を周知 ・スタンディングリフトの勉強会を開催 ・効果が望める利用者をピックアップ ・スタンディングリフトを使用する職員をチーム編成し導入場面を再確認
9月中	生活介護部の全職員に実技指導の研修会を実施
毎月第3金曜日	ノーリフティングケア会議 (推進チーム・リンクスタッフ・衛生管理者)
10/23 (水) 研修参加まで	実践報告 (9/13~10/23) 計画の取組状況・達成状況・モデル施設の視察報告→PPTで作成 研修での報告・発表の練習 (8~10分以内で発表)
10/24 (木)	10:00~12:00 ノーリフティングケア研修

これまでの課題と改善に向けた取り組み⑤

ノーリフティングケア 推進事業計画 (R1.10/25~R1.11/18)

【目的】R2.2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。

福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標】体制が整っており、2月の実践報告においての取り組みを行う。

【計画】出来ていない事を明確にし実践していく。

【現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具が適切に使用されていない。

腰痛発生者75人中58人 (77%)

月	火	水	木	金	土	日
				10/25 ボード・シート 導入開始	26	27
28	29	30	31	11/1	2	3
4	5	6	7	8 ノーリフティ ングケア委員 会会議	9 デモ 機導入	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 管理者向 け研修	20 総合マネジ メント研修	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

R1.10/25~11/18 計画

実施日	計画内容 (手順は実施計画表参照)
10/25~	<ul style="list-style-type: none"> ・職員の腰痛調査→結果に対する個別面談と対策の記録をし定期的に経過を確認する。 ・定期的 (1か月) な評価を行ない、計画の再評価 (継続が見直し)、ケアプランへ反映する。再アセスメントで改善状況の確認→アセスメントの繰り返し ・実際の介護場面において、推進チームとリンクスタッフが中心となり技術指導をチェックし全体の底上げを行う。 ・スタンディングリフトの体験、実際に使用し効果を把握する。
1 1月中	生活介護部の全職員に実技指導の研修会を実施
毎月第3金曜日	ノーリフティングケア会議 (推進チーム・リンクスタッフ・衛生管理者)

これまでの課題と改善に向けた取り組み⑥

ノーリフティングケア推進事業計画 (R1.11/21~R2.1/7)

【目的】R2.2月までに誰もが安心して働ける職場づくりと、その安心して働ける職場にこそ、利用者が安心してケアを受ける環境が整うことを目的とする。

福祉用具を使う事が目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践すること。

【目標】組織の中の体制が整っており、抱え上げがゼロになっている。

【計画】出来ていない事を実践していく。

【現状のギャップ・課題】入浴・排泄・移乗介助時等に、持ち上げたり抱えたりして無理な力が入っている。福祉用具が適切に使用されていない。

腰痛発生者75人中58人(77%)

月	火	水	木	金	土	日
11/18	19 管理者向け研修	20 総合マネジメント研修	21	22 ノーリフティングケア委員会会議	23	24
25	26	27	28	29	30	12/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 ノーリフティングケア委員会会議	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1/1	2	3	4	5
6	7	8 総合マネジメント研修	9 総合マネジメント研修	10	11	12

R1.11/21~R2.1/7 計画

実施日	計画内容(手順は実施計画表参照)
12/1~7	・職員の腰痛調査(2回目)
12月中	・調査結果の集計、1回目との比較。心身の重度者に対する個別面談とリスクの改善を検討。(記録に残す) ・定期的(1か月)な評価を行ない、計画の再評価(継続が見直し)、ケアプランへ反映する。再アセスメントで改善状況の確認→アセスメントの繰り返し。全体の底上げを行なう。
12月中	・実際の介護場面において推進チームとリンクスタッフが中心となり生活介護部の全職員に実技指導を実施全体の底上げを行う。
	・階層別実技指導は年間計画で実施されており、今後、法人全体の職員に向けてノーリフティングケアについての理解を広めていく。
毎月第3金曜日	・ノーリフティングケア会議 (推進チーム・リンクスタッフ・衛生管理者)

施設内に掲示した啓発ポスター



ノーリフティングケア推進県である高知県や他施設で使用されているポスターを参考にし、全職員が目に出る場所に掲示し啓発に努めた。又、来園者に対しても取り組みへの理解を深めてもらうよう働きかけた。

施設内に掲示したストレッチのポスター

始業前ストレッチ

1.体幹ストレッチ(左・右 8 カウント)

2.肩甲骨ストレッチ(前後 5回 ずつ)

3.股関節・背部ストレッチ(左右 3回 ずつ)

4.スクワット10回(下肢筋力向上)



PTに短時間で効果的なストレッチの方法の指導を受け、各事業所が朝のミーティングや人力での動作が多く体に負担が掛かる入浴介助前（午前・午後）に行なっている。

取 り 組 み 状 況

実技指導：スライディングシートを使用した上方移動



取 り 組 み 状 況

スライディングボードを使用した職員同士での
移乗介助の練習



練習後、利用者さんにも
も使用しています



取 り 組 み 状 況

スタンディングリフトのデモ機を体験しました
(R1.11/9~11/17) …効果を実感し導入に向けて検討中…



職員の意識調査の結果①

(R2年1月実施 対象者 (介護部) : 27名)

Q. ノーリフティングケアの必要性や目的を理解している。

A. はい 17名 (63%)

なんとなく... 10名 (37%)

Q. ノーリフティングケアを普段の業務の中で実践していますか？

A. はい 7名 (26%)

時々 20名 (74%)

いいえ 0名 (0%)

職員の意識調査の結果②

(R2年1月実施 対象者 (介護部) : 27名)

Q. ノーリフティングケアを行う事で感じている、
メリット、デメリットは？ (複数回答)

A. 腰痛予防になる	24名
普段の業務が楽になる	9名
利用者の身体に負担が掛からない	21名
職員の身体に負担が掛からない	21名
楽しんでケアが出来る	1名
業務の効率化に繋がる	1名
思ったより時間が掛からない	6名
時間が掛かる	16名

職員の健康チェック（腰痛調査）

健康チェック 実施一覧表 R 1.12

介護部	1.腰痛	2.その他の痛み	3.身体的疲労感	4.精神的疲労感
職員名	○	×	△	○
職員名	○	×	○	○
職員名	なし	×	なし	○
職員名	△	○首	○	△
職員名	△	×	○	△
職員名	なし	×	○	○
職員名	なし	×	△	○
職員名	△	○肩こり	×	×
職員名	△	○手首	△	○
職員名	○	×	△	○

腰痛調査や疲労感について、良い状態や軽度は水色、悪い状態や重度は赤色で色分けし、今後実施していく調査結果の変化を分かりやすくした。

職員の健康チェック（腰痛調査）の変化

R 1. 6月 → R 1. 12月

R 1. 6月（75名）

R 1. 12月（79名）

【腰痛】

腰痛重度者 6名（8%）
軽度～中度 52名（69%）
腰痛なし 17名（23%）

【精神的な疲労】

重度 8名（11%）
軽度～中度 64名（85%）
楽しく仕事ができている
2名（3%）



【腰痛】

腰痛重度者 3名（4%）
軽度～中度 57名（72%）
腰痛なし 19名（24%）

【精神的な疲労】

重度 3名（4%）
軽度～中度 64名（92%）
楽しく仕事ができている
3名（4%）

- ・腰痛、精神的な疲労の**重度者の割合が減っている**。
- ・軽度から中度の職員が重度化しないように、日常的なリスクをアセスメントし改善策を検討、実施している。（月1回の会議で進捗状況の確認）

実感できた効果や変化

- ・「ノーリフティングケアとは？」から始め、職員は初めて聞く新しい取り組みに対して完全に受身の姿勢か否定的な意見が聞かれていた。（介護職だけの問題、時間に余裕がない、人力が手っ取り早い等）勉強会を重ね、実技指導時に繰り返し利用者・職員双方が安心安全で健康的な生活を保障できるケアである事を伝え、取り組み開始から約5ヶ月経過し職員が自主的にノーリフティングケアを実践・提案するようになった。
- ・支持基底面や不良姿勢にならないように意識した事で腰痛が軽減・消失したと話す職員もいた。
- ・始業前ストレッチの効果を理解し自発的に行なうようになった。

現在の課題

- 今までの取り組みの中で、現在進行中の計画（各事業所の日常のリスクに対する対応策、福祉用具の活用と実技の定着、定期的な腰痛調査等）があり、達成度100%に向けて継続していく。

今後の展望

- 目的意識を明確にする（ブレない指標）
- 具体的な目標を設定し定期的に評価を行い意欲を向上させる。
- 福祉用具を導入し活用していく為に少しずつ成功体験を積み、達成感を獲得する事で職員の意欲を維持していく。
- 先進モデル施設を参考に慌てず、焦らず、無理のない安心安全で実現可能な取り組みを実施していく。